

Orkiszowe smoothie a'la Pina colada

★★★★★½ (4)

20 minut | 3 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (261 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
96.61 kcal	**1.81** g	**16.16** g	**2.61** g	**1.50** g	**4.83** %
4.83%	3.62%	5.99%	3.73%	6%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza orkiszowa - 55g
- Ananas świeży - 100g
- Banan - 120g
- Mleko kokosowe - 480g (2 szklanki)
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj do miękkości kaszę orkiszową. Obierz i pokrój w kostkę ananasa.

KROK 2. Do kielicha blendera wrzuć kaszę, ananasa, banana, wlej mleko kokosowe i miód, aromat waniliowy.

KROK 3. Blenduj do uzyskania gładkiej, kremowej masy. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dodaj trochę wody.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję